

«СОГЛАСОВАНО»:

Директор ЛГ МАОУ «СОШ №1»

  
\_\_\_\_\_ Н.В. Шахматова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2022 год

«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор ООО КШП «Пеликан»

  
\_\_\_\_\_ С.В. Горяев

« 29 » \_\_\_\_\_ 2022 год

## **ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ**

*для организации питания обучающихся муниципальных автономных общеобразовательных учреждений в возрасте с 12 лет и старше на зимне-весенний сезон  
(Вариант I)*

*г.Лангепас*

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, рети. экв	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржанопшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 13	Каша молочная пшеничная с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	324,00	0,02	0,37	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45
ТК № 228 раскл 382 сб 2005	Квас с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04
	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>565</b>																	
			<b>18,99</b>	<b>22,43</b>	<b>95,21</b>	<b>689,42</b>	<b>0,21</b>	<b>0,72</b>	<b>19,54</b>	<b>283,86</b>	<b>1,56</b>	<b>449,94</b>	<b>394,05</b>	<b>107,11</b>	<b>3,55</b>	<b>472,03</b>	<b>0,026</b>	<b>0,008</b>	<b>2,25</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, лук репчатый, яйцо, масло растительное)	100	3,65	13,08	5,68	149,90	0,04	0,13	1,51	77,30	0,52	38,33	32,40	3,37	0,00	21,16	0,005	0,007	1,02
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,55	5,80	14,90	117,95	0,00	0,03	9,25	17,50	1,03	55,50	19,00	18,25	0,00	185,00	0,024	0,002	0,00
ТТК № 40	Шницель из говядины с соусом	100	12,88	12,74	17,20	234,55	0,20	0,20	0,43	32,25	0,11	52,25	196,75	30,25	2,17	279,75	0,014	0,002	0,007
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>900</b>																	
			<b>30,71</b>	<b>31,59</b>	<b>118,82</b>	<b>921,69</b>	<b>0,73</b>	<b>0,69</b>	<b>25,37</b>	<b>154,05</b>	<b>1,66</b>	<b>253,48</b>	<b>290,87</b>	<b>115,27</b>	<b>6,45</b>	<b>778,61</b>	<b>0,047</b>	<b>0,028</b>	<b>1,07</b>
						<b>34</b>													
	<b>Всего</b>	<b>50,70</b>	<b>54,02</b>	<b>214,03</b>	<b>1591,11</b>	<b>0,94</b>	<b>1,41</b>	<b>44,91</b>	<b>437,91</b>	<b>3,22</b>	<b>703,42</b>	<b>684,92</b>	<b>222,38</b>	<b>10,00</b>	<b>863,58</b>	<b>0,073</b>	<b>0,036</b>	<b>3,32</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>59</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Se, мг	F, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
	<b>Вторник</b>																			
	<b>Завтрак</b>																			
ТК № 193 табл 24 сб 1996	Огурцы консервированные порциями	100	1,30	0,30	5,30	31,00	0,02	0,02	5,00	5,00	0,00	3,00	3,00	14,00	3,00	141,00	0,003	0,000	0,00	
ТТК № 43	Тестофели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25	
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	180	6,35	5,07	41,83	241,32	0,12	0,00	0,00	40,80	0,00	80,40	55,20	10,80	1,20	8,40	0,000	0,000	0,00	
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80	
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01	
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>610</b>																		
			<b>21,95</b>	<b>18,70</b>	<b>89,76</b>	<b>645,96</b>	<b>0,20</b>	<b>0,16</b>	<b>8,07</b>	<b>60,11</b>	<b>1,01</b>	<b>202,85</b>	<b>198,22</b>	<b>66,56</b>	<b>8,46</b>	<b>210,21</b>	<b>0,023</b>	<b>0,001</b>	<b>1,06</b>	
	<b>Обед</b>					<b>24</b>														
ТТК № 95	Салат Лагуна (капуста морская, огурцы свежие, яйцо, масло раст.)	100	3,00	10,00	2,00	136,00	0,04	0,13	5,00	57,00	0,84	34,20	74,70	67,50	6,30	423,90	0,120	0,012	0,02	
ТТК № 45	Свекольник со сметаной	250/10	4,20	4,92	16,30	126,35	0,10	0,09	11,62	26,50	0,01	6,40	8,40	1,10	0,00	62,00	0,009	0,000	0,23	
ТТК № 66	Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,50	306,10	0,20	0,20	0,02	32,50	2,20	98,00	174,00	47,00	3,20	9,34	0,032	0,007	0,10	
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002	
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00	
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015	
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>820</b>																		
			<b>30,77</b>	<b>31,47</b>	<b>120,04</b>	<b>950,65</b>	<b>0,60</b>	<b>0,60</b>	<b>18,48</b>	<b>117,24</b>	<b>3,05</b>	<b>204,04</b>	<b>337,13</b>	<b>143,04</b>	<b>12,20</b>	<b>680,40</b>	<b>0,16</b>	<b>0,036</b>	<b>0,37</b>	
						<b>35</b>														
	<b>Всего</b>		<b>52,72</b>	<b>50,17</b>	<b>209,80</b>	<b>1586,61</b>	<b>0,80</b>	<b>0,76</b>	<b>26,55</b>	<b>177,35</b>	<b>4,06</b>	<b>614,12</b>	<b>596,77</b>	<b>208,60</b>	<b>20,86</b>	<b>890,61</b>	<b>0,18</b>	<b>0,037</b>	<b>1,42</b>	
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>59</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>							

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 62 раскл 1 сб 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60	0,06	0,03	0,38	159,89	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	224,61	0,016	0,001	0,60
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,00
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	200	4,22	5,95	27,67	203,47	0,14	0,13	6,92	52,00	1,66	48,54	128,00	44,00	1,42	100,44	0,004	0,002	0,04
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>18,04</b>	<b>18,43</b>	<b>82,20</b>	<b>876,09</b>	<b>0,39</b>	<b>0,32</b>	<b>10,20</b>	<b>211,89</b>	<b>3,78</b>	<b>108,44</b>	<b>336,72</b>	<b>108,46</b>	<b>7,55</b>	<b>545,19</b>	<b>0,027</b>	<b>0,003</b>	<b>1,44</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТТК № 73	Салат из свежей капусты с морковью	100	2,00	10,00	10,00	137,00	0,03	0,04	25,76	36,54	0,00	46,56	7,60	10,09	0,59	25,60	0,003	0,004	0,20
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	522,62	0,005	0,005	0,08
ТК № 74 раскл 431 сб 2004	Печень по-строгановски	100	15,63	9,29	6,35	172,71	0,08	0,06	8,40	400,00	2,06	245,20	122,60	1,60	1,92	16,00	0,008	0,001	1,20
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша арчевая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60	0,02	0,10	0,00	40,80	0,08	17,08	173,52	81,60	0,45	219,85	0,002	0,002	0,15
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>																	
			<b>30,86</b>	<b>29,30</b>	<b>130,05</b>	<b>951,50</b>	<b>0,52</b>	<b>1,56</b>	<b>68,24</b>	<b>818,59</b>	<b>2,39</b>	<b>415,41</b>	<b>425,92</b>	<b>160,89</b>	<b>6,35</b>	<b>939,17</b>	<b>0,018</b>	<b>0,029</b>	<b>1,82</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>48,90</b>	<b>47,73</b>	<b>212,25</b>	<b>1627,59</b>	<b>0,91</b>	<b>1,88</b>	<b>78,44</b>	<b>1030,48</b>	<b>6,18</b>	<b>643,85</b>	<b>682,64</b>	<b>287,45</b>	<b>13,90</b>	<b>759,96</b>	<b>0,045</b>	<b>0,032</b>	<b>3,28</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>80</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Четверг</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
ТК № 88 раскл 6 об 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржанопшеничный с ламинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 12	Каша молочная из хлопьев овсяных геркулес с маслом	200/10	8,64	14,00	50,86	324,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00
	Фрукт свежий (ябло)	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	92,70	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>565</b>																	
			<b>18,37</b>	<b>20,83</b>	<b>85,04</b>	<b>660,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>	<b>96,04</b>	<b>298,19</b>	<b>1,48</b>	<b>660,94</b>	<b>445,05</b>	<b>142,41</b>	<b>4,99</b>	<b>409,63</b>	<b>0,018</b>	<b>0,010</b>	<b>2,06</b>
<b>Обед</b>																			
ТТК № 53	Винегрет овощной (картофель, морковь, свекла, огурцы консерв., лук репчат., масло раст.)	100	1,86	4,15	2,98	112,30	0,01	0,00	0,05	159,89	0,13	17,00	33,92	13,26	1,01	214,61	0,020	0,002	0,10
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50	0,03	0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,02
ТТК № 258	Запеканка рисовая с рыбой	200	12,10	14,10	30,90	246,20	0,06	0,08	1,88	33,40	0,22	20,24	247,70	32,28	0,06	180,58	0,001	0,010	0,00
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>810</b>																	
			<b>27,20</b>	<b>27,85</b>	<b>118,27</b>	<b>863,64</b>	<b>0,45</b>	<b>0,38</b>	<b>13,91</b>	<b>318,89</b>	<b>0,45</b>	<b>115,94</b>	<b>383,77</b>	<b>83,49</b>	<b>3,67</b>	<b>613,84</b>	<b>0,053</b>	<b>0,129</b>	<b>2,84</b>
						<b>32</b>													
	<b>Всего</b>		<b>45,57</b>	<b>48,88</b>	<b>213,31</b>	<b>1524,46</b>	<b>0,60</b>	<b>0,96</b>	<b>109,95</b>	<b>617,08</b>	<b>1,93</b>	<b>720,05</b>	<b>725,55</b>	<b>225,90</b>	<b>8,66</b>	<b>877,90</b>	<b>0,069</b>	<b>0,139</b>	<b>5,00</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>58</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 222	Фрукт свежий (яблоко)	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,80	0,002	0,000	0,01
ТТК № 75	Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24	0,09	0,45	0,66	283,00	1,65	321,10	138,70	42,70	1,90	102,00	0,010	0,005	0,49
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>21,06</b>	<b>22,05</b>	<b>93,13</b>	<b>591,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>13,05</b>	<b>290,11</b>	<b>1,65</b>	<b>358,95</b>	<b>197,02</b>	<b>94,36</b>	<b>8,58</b>	<b>458,61</b>	<b>0,031</b>	<b>0,006</b>	<b>1,30</b>
	<b>Обед</b>					<b>22</b>													
ТТК № 153	Салат Майский (редис, яйцо, лук зелёный, зелень, масло раст.)	100/2	4,06	18,06	2,67	189,50	0,03	0,14	11,52	97,70	0,55	41,40	64,05	11,79	1,23	197,86	0,008	0,008	0,017
ТТК № 3	Суп гороховый с гречками	250/15	4,25	4,75	28,32	124,50	0,03	0,08	0,00	36,75	0,10	44,10	0,12	0,04	0,00	2,13	0,002	0,002	0,00
ТТК № 81	Азу с говядиной	200	16,90	10,80	21,10	346,10	0,20	0,20	0,02	32,50	2,20	98,00	174,00	47,00	3,20	9,34	0,032	0,007	0,10
ТТК № 239	Компот из свежих апельсинов	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>827</b>																	
			<b>29,74</b>	<b>31,29</b>	<b>123,71</b>	<b>895,67</b>	<b>0,53</b>	<b>0,61</b>	<b>39,72</b>	<b>166,97</b>	<b>2,85</b>	<b>261,10</b>	<b>327,77</b>	<b>89,53</b>	<b>6,71</b>	<b>396,43</b>	<b>0,042</b>	<b>0,034</b>	<b>0,13</b>
						<b>33</b>													
	<b>Всего</b>		<b>50,80</b>	<b>53,34</b>	<b>216,84</b>	<b>1487,31</b>	<b>0,71</b>	<b>1,12</b>	<b>52,77</b>	<b>457,08</b>	<b>4,50</b>	<b>620,05</b>	<b>624,79</b>	<b>183,89</b>	<b>15,29</b>	<b>660,98</b>	<b>0,073</b>	<b>0,040</b>	<b>1,44</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>55</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

1-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. акт.	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>Суббота</b>																			
<b>Завтрак</b>																			
ТК № 192 табл 24 сб 1996	Овурцы свежие порциями	100	0,80	0,00	3,80	21,00	0,03	0,04	10,00	10,00	0,00	23,33	42,00	14,00	0,60	141,67	0,003	0,003	0,02
ТТК № 212	Макаронные изделия с сыром	200	16,00	15,00	45,00	499,00	0,12	0,13	0,00	127,00	0,44	304,20	222,80	80,20	1,40	109,90	0,000	0,019	0,00
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
	Печенье (весовое)	20	1,00	3,00	14,00	90,00	0,07	0,05	0,00	0,00	0,00	4,60	0,00	2,00	0,84	0,00	0,000	0,000	0,00
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>560</b>																	
			<b>20,40</b>	<b>18,55</b>	<b>85,59</b>	<b>670,52</b>	<b>0,28</b>	<b>0,26</b>	<b>13,28</b>	<b>137,11</b>	<b>0,44</b>	<b>355,03</b>	<b>312,52</b>	<b>118,66</b>	<b>7,14</b>	<b>277,52</b>	<b>0,022</b>	<b>0,023</b>	<b>0,83</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТК № 257 раскл 43 сб 1997	Салат Степной (картофель, морковь, овурцы конс., лук репч., горошек конс., масло раст.)	100	2,00	15,00	8,00	174,00	0,09	0,10	12,00	390,00	0,00	56,20	62,00	23,40	0,90	266,03	0,002	0,000	0,02
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,75	3,75	14,32	135,60	0,01	0,08	3,50	50,00	0,00	33,25	1,30	5,00	0,00	10,48	0,002	0,006	0,00
ТТК № 80	Плов из говядины	200	15,50	13,20	40,30	341,90	0,24	0,12	4,00	293,00	0,00	46,70	286,00	86,50	0,003	388,90	0,001	0,000	0,00
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>820</b>																	
			<b>27,42</b>	<b>30,70</b>	<b>123,86</b>	<b>884,70</b>	<b>0,60</b>	<b>0,48</b>	<b>21,34</b>	<b>734,24</b>	<b>0,00</b>	<b>201,59</b>	<b>429,33</b>	<b>142,34</b>	<b>3,60</b>	<b>850,57</b>	<b>0,005</b>	<b>0,023</b>	<b>0,04</b>
						<b>33</b>													
	<b>Всего</b>		<b>47,82</b>	<b>49,25</b>	<b>219,45</b>	<b>1555,22</b>	<b>0,88</b>	<b>0,74</b>	<b>34,62</b>	<b>871,35</b>	<b>0,44</b>	<b>656,62</b>	<b>625,22</b>	<b>261,00</b>	<b>10,74</b>	<b>679,36</b>	<b>0,027</b>	<b>0,048</b>	<b>0,87</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>98</b>						<b>1,8</b>	<b>1,8</b>						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв	В, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Понедельник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 88 раскл в сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржано-пшеничный с ливинарией)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 100	Каша молочная Дружба с маслом	200/10	7,07	11,50	40,00	320,93	0,10	0,07	0,00	90,66	1,06	3,36	90,13	33,87	0,09	61,20	0,002	0,003	0,10
ТК № 228 раскл 382 сб 2005	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	0,20	1,30	0,01	0,08	122,00	90,00	14,00	0,56	159,40	0,012	0,003	0,04
	Фрукт свежий (мандарин)	100	1,00	0,00	7,50	38,00	0,08	0,04	15,20	6,66	0,00	35,00	17,00	11,00	0,00	155,00	0,000	0,000	0,16
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>565</b>																	
			<b>18,42</b>	<b>22,43</b>	<b>86,35</b>	<b>666,35</b>	<b>0,29</b>	<b>0,42</b>	<b>16,88</b>	<b>272,22</b>	<b>1,38</b>	<b>425,36</b>	<b>370,88</b>	<b>107,80</b>	<b>1,96</b>	<b>401,41</b>	<b>0,026</b>	<b>0,008</b>	<b>0,90</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>													
ТТК № 10	Салат Карамель (редис, огурцы свежие, перец сладкий, лук репч., масло раст.)	100	1,00	15,00	3,00	153,00	0,03	0,04	50,00	53,00	0,00	21,40	32,90	10,30	0,60	156,20	0,002	0,000	0,00
ТТК № 103	Суп картофельный с клецками	250	2,25	3,30	30,05	167,55	0,13	1,12	17,50	341,25	0,25	45,87	92,00	29,50	0,01	522,62	0,005	0,005	0,08
ТТК № 220	Суфле из печени	100	10,22	8,79	10,43	205,17	0,01	0,01	7,55	136,98	1,00	25,01	284,40	31,89	3,12	165,26	0,032	0,010	0,20
ТК № 149 раскл 534 сб 2004	Калуста тушеная	180	4,32	6,00	18,96	146,40	0,12	0,12	8,40	70,80	0,00	114,00	55,80	38,40	1,80	40,80	0,005	0,000	0,03
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,500	63,00	0,000	0,000	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>																	
			<b>27,67</b>	<b>30,66</b>	<b>117,09</b>	<b>940,76</b>	<b>0,55</b>	<b>1,53</b>	<b>100,03</b>	<b>602,03</b>	<b>1,25</b>	<b>266,98</b>	<b>595,30</b>	<b>148,29</b>	<b>8,91</b>	<b>1039,98</b>	<b>0,044</b>	<b>0,032</b>	<b>0,50</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>46,09</b>	<b>53,09</b>	<b>203,44</b>	<b>1607,11</b>	<b>0,84</b>	<b>1,95</b>	<b>116,91</b>	<b>874,25</b>	<b>2,63</b>	<b>660,89</b>	<b>630,53</b>	<b>256,09</b>	<b>10,87</b>	<b>769,32</b>	<b>0,070</b>	<b>0,040</b>	<b>1,40</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>59</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						



2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.зет	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Вторник</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02
ТТК № 86	Котлета рыбная	100	12,70	7,30	10,00	158,00	0,20	0,20	1,00	55,00	2,24	128,00	212,00	0,39	0,00	3,00	0,005	0,004	1,37
ТК № 87 раскл 520 сб 2004	Картофельное пюре	180	3,80	5,36	24,91	183,13	0,13	0,12	6,23	46,80	1,50	43,69	115,20	39,60	1,28	90,40	0,003	0,001	0,03
ТТК № 75	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>610</b>																	
			<b>19,74</b>	<b>21,95</b>	<b>77,03</b>	<b>572,06</b>	<b>0,39</b>	<b>0,38</b>	<b>7,77</b>	<b>143,01</b>	<b>3,74</b>	<b>229,63</b>	<b>410,92</b>	<b>81,68</b>	<b>5,54</b>	<b>157,68</b>	<b>0,030</b>	<b>0,006</b>	<b>2,23</b>
	<b>Обед</b>					<b>21</b>													
ТТК № 104	Салат Свекольный (свекла, огурцы конс., масло раст.)	100	1,73	14,85	7,28	169,90	0,01	0,00	1,95	1,50	0,00	39,88	45,70	20,58	1,50	129,90	0,001	0,000	0,01
ТТК № 38	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	5,55	5,80	14,90	117,95	0,00	0,03	9,25	17,50	1,03	55,50	19,00	18,25	0,00	185,00	0,024	0,002	0,00
ТТК № 46	Гуляш из говядины	100	14,00	9,20	3,51	184,50	0,01	0,22	9,00	99,72	4,04	240,17	141,22	18,57	0,23	118,35	0,011	0,000	0,05
ТК № 146 раскл 512 сб 2004	Рис припущенный	180	3,96	5,40	32,99	196,43	0,210	0,06	0,00	27,00	0,00	34,00	164,52	35,10	1,80	192,60	0,004	0,000	0,025
ТТК № 109	Компот из свежих яблок	200	0,18	0,18	24,45	100,00	0,008	0,006	1,66	1,24	0,00	6,04	3,83	3,14	0,82	93,06	0,000	0,000	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>900</b>																	
			<b>29,41</b>	<b>32,00</b>	<b>119,92</b>	<b>901,98</b>	<b>0,49</b>	<b>0,49</b>	<b>22,04</b>	<b>146,96</b>	<b>5,07</b>	<b>434,99</b>	<b>450,47</b>	<b>119,94</b>	<b>6,23</b>	<b>811,01</b>	<b>0,040</b>	<b>0,019</b>	<b>0,10</b>
						<b>33</b>													
	<b>Всего</b>		<b>49,15</b>	<b>53,95</b>	<b>196,95</b>	<b>1474,04</b>	<b>0,88</b>	<b>0,87</b>	<b>29,81</b>	<b>289,97</b>	<b>8,81</b>	<b>664,62</b>	<b>657,76</b>	<b>201,82</b>	<b>11,77</b>	<b>968,69</b>	<b>0,070</b>	<b>0,025</b>	<b>2,33</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>54</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Среда</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 62 раскл 1 сб 2004	Бутерброд с маслом (хлеб ржано-пшеничный с ламинарией)	10/30	2,32	7,58	13,43	130,60	0,06	0,03	0,38	159,89	2,13	17,00	39,92	37,26	3,43	224,61	0,016	0,001	0,60
ТТК № 245	Сосиски отварные	100	11,00	13,90	1,60	266,00	0,19	0,15	0,00	0,00	0,00	35,00	159,00	20,00	1,80	220,00	0,007	0,000	0,00
ТТК № 41	Макаронные изделия отварные	200	7,05	5,63	46,47	268,13	0,13	0,00	0,00	45,33	0,00	89,33	61,33	12,00	1,33	9,33	0,000	0,000	0,00
ТТК № 72	Чай с лимоном	200/15/10	0,50	0,00	19,50	86,02	0,00	0,01	2,90	0,00	0,00	7,90	9,80	5,20	0,90	0,14	0,000	0,000	0,80
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>20,87</b>	<b>22,11</b>	<b>81,00</b>	<b>670,75</b>	<b>0,38</b>	<b>0,19</b>	<b>3,28</b>	<b>205,22</b>	<b>2,13</b>	<b>149,23</b>	<b>270,05</b>	<b>74,46</b>	<b>7,46</b>	<b>454,08</b>	<b>0,023</b>	<b>0,001</b>	<b>1,40</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТТК № 78	Салат из кукурузы (кукуруза консервированная, огурцы свежие, лук репчатый, яйцо, масло растительное)	100	3,65	13,08	5,68	149,90	0,04	0,13	1,51	77,30	0,52	38,33	32,40	3,37	0,00	21,16	0,005	0,007	1,02
ТТК № 82	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	2,75	3,75	14,32	135,60	0,01	0,08	3,50	50,00	0,00	33,25	1,30	5,00	0,00	10,48	0,002	0,006	0,00
ТТК № 66	Жаркое по-домашнему	200	20,40	15,80	20,50	306,10	0,20	0,20	0,02	32,50	2,20	98,00	174,00	47,00	3,20	9,34	0,032	0,007	0,10
ТТК № 68	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,26	89,66	0,03	0,10	14,00	0,00	0,00	14,00	2,00	4,00	0,60	8,00	0,000	0,000	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>820</b>																	
			<b>30,47</b>	<b>32,20</b>	<b>118,55</b>	<b>824,46</b>	<b>0,53</b>	<b>0,68</b>	<b>19,21</b>	<b>159,80</b>	<b>2,72</b>	<b>242,98</b>	<b>285,90</b>	<b>83,67</b>	<b>5,68</b>	<b>141,08</b>	<b>0,039</b>	<b>0,037</b>	<b>1,14</b>
						<b>30</b>													
	<b>Всего</b>		<b>51,34</b>	<b>54,31</b>	<b>199,55</b>	<b>1495,21</b>	<b>0,91</b>	<b>0,87</b>	<b>22,49</b>	<b>385,02</b>	<b>4,85</b>	<b>683,68</b>	<b>685,56</b>	<b>158,13</b>	<b>13,14</b>	<b>704,35</b>	<b>0,062</b>	<b>0,038</b>	<b>2,54</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>55</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. акт.	В, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Са, мг	Ф, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Завтрак</b>																		
ТК № 88 раскл 6 сб 2004	Бутерброд с сыром (хлеб ржаномученичный с лавиной)	25/30	6,83	7,71	13,36	162,22	0,07	0,11	0,38	174,89	0,24	265,00	173,75	48,93	1,31	25,81	0,012	0,002	0,60
ТТК № 14	Каша молочная манная с маслом	200/10	8,64	12,00	50,86	318,00	0,02	0,39	2,66	102,30	1,24	227,94	113,30	33,18	1,68	131,82	0,002	0,003	1,45
ТТК № 90	Кофейный напиток с молоком	200	1,90	2,12	24,82	127,60	0,04	0,04	0,30	6,00	0,00	128,00	124,00	35,30	1,20	222,00	0,000	0,005	0,00
	Фрукт свежий (ябло)	100	1,00	0,00	8,00	47,00	0,02	0,04	92,70	15,00	0,00	40,00	34,00	25,00	0,80	30,00	0,002	0,000	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>565</b>																	
			<b>18,37</b>	<b>21,83</b>	<b>95,04</b>	<b>654,82</b>	<b>0,15</b>	<b>0,58</b>	<b>96,04</b>	<b>298,19</b>	<b>1,48</b>	<b>460,94</b>	<b>445,05</b>	<b>142,41</b>	<b>4,99</b>	<b>409,63</b>	<b>0,016</b>	<b>0,010</b>	<b>2,06</b>
	<b>Обед</b>					<b>24</b>													
ТТК № 150	Салат Маргоша (капуста квашеная, свекла, лук репч., масло раст.)	100	2,30	15,01	9,80	180,60	0,03	0,03	11,88	1,00	0,00	40,80	36,60	17,98	1,35	229,64	0,010	0,000	0,15
ТТК № 50	Суп с макаронными изделиями	250	3,00	6,00	14,80	119,50	0,03	0,03	0,60	125,00	0,10	7,70	19,75	10,25	0,45	80,25	0,002	0,000	0,02
ТТК № 43	Тефтели в соусе	100	14,00	7,00	14,30	251,96	0,00	0,10	2,68	14,20	1,01	99,20	93,80	0,10	0,00	10,00	0,001	0,000	0,25
ТК № 47 раскл 508 сб 2004	Каша ячневая рассыпчатая	180	8,10	4,14	45,00	237,60	0,02	0,10	0,00	40,80	0,08	17,08	173,52	81,60	0,45	219,85	0,002	0,002	0,15
ТТК № 238	Напиток лимонный	200	0,25	0,03	22,80	92,44	0,10	0,10	11,20	0,60	0,00	11,60	6,20	3,40	0,27	46,30	0,030	0,100	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>																	
			<b>30,64</b>	<b>31,75</b>	<b>133,48</b>	<b>945,75</b>	<b>0,43</b>	<b>0,53</b>	<b>26,54</b>	<b>181,60</b>	<b>1,19</b>	<b>235,78</b>	<b>306,07</b>	<b>137,63</b>	<b>4,40</b>	<b>678,14</b>	<b>0,045</b>	<b>0,119</b>	<b>3,39</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>49,01</b>	<b>53,58</b>	<b>228,53</b>	<b>1600,57</b>	<b>0,58</b>	<b>1,11</b>	<b>122,58</b>	<b>479,79</b>	<b>2,67</b>	<b>696,72</b>	<b>721,12</b>	<b>280,04</b>	<b>9,39</b>	<b>733,37</b>	<b>0,061</b>	<b>0,129</b>	<b>5,45</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>59</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

## 2-я наряда примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рети. экв	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Д, мкг	Se, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Пятница</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 222	Брускет свежий (яблоко)	120	0,00	0,00	12,00	56,72	0,03	0,02	12,00	7,00	0,00	17,60	12,10	10,00	2,42	305,80	0,002	0,000	0,01
ТТК № 75	Чизкейк творожный	200	18,76	21,72	52,80	413,24	0,09	0,45	0,66	283,00	1,65	321,10	138,70	42,70	1,90	102,00	0,010	0,005	0,49
	Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,04	57,18	0,00	0,01	0,01	0,00	0,00	5,25	8,30	4,40	0,86	25,00	0,000	0,000	0,80
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>550</b>																	
			<b>21,06</b>	<b>22,05</b>	<b>93,13</b>	<b>591,64</b>	<b>0,18</b>	<b>0,51</b>	<b>13,05</b>	<b>290,11</b>	<b>1,65</b>	<b>358,95</b>	<b>197,02</b>	<b>94,36</b>	<b>8,58</b>	<b>458,61</b>	<b>0,031</b>	<b>0,006</b>	<b>1,30</b>
	<b>Обед</b>					<b>22</b>													
ТТК № 42	Салат из свежих огурцов	100	0,94	9,96	3,79	109,25	0,00	0,02	0,15	41,10	0,00	37,69	37,50	0,03	0,00	13,47	0,003	0,000	0,02
ТТК № 93 раскл 110 сб 2004	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	5,03	3,60	17,60	149,60	0,01	0,06	7,00	78,75	0,02	50,50	61,00	9,00	0,01	32,00	0,000	0,002	0,15
ТТК № 80	Глюк из говядины	200	15,50	13,20	40,30	341,90	0,24	0,12	4,00	293,00	0,00	46,70	286,00	86,50	0,003	388,90	0,001	0,000	0,00
ТТК № 239	Компот из свежих апельсина	200	0,54	0,11	24,83	102,37	0,02	0,018	28,00	0,02	0,00	18,20	13,40	6,40	0,40	95,00	0,000	0,000	0,002
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>820</b>																	
			<b>27,00</b>	<b>28,44</b>	<b>123,31</b>	<b>836,32</b>	<b>0,52</b>	<b>0,39</b>	<b>38,33</b>	<b>412,87</b>	<b>0,02</b>	<b>212,49</b>	<b>474,10</b>	<b>126,23</b>	<b>2,29</b>	<b>621,47</b>	<b>0,004</b>	<b>0,019</b>	<b>0,19</b>
						<b>31</b>													
	<b>Всего</b>		<b>48,06</b>	<b>50,49</b>	<b>216,44</b>	<b>1427,96</b>	<b>0,70</b>	<b>0,90</b>	<b>52,38</b>	<b>702,98</b>	<b>1,67</b>	<b>704,39</b>	<b>671,12</b>	<b>220,59</b>	<b>10,87</b>	<b>1080,08</b>	<b>0,035</b>	<b>0,025</b>	<b>1,49</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>53</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

2-я неделя примерного циклического меню

№ рецептуры	Меню	Выход, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калории, ккал	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, рет.ед	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	F, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
	<b>Суббота</b>																		
	<b>Завтрак</b>																		
ТТК № 236	Салат из моркови с сахаром	100	1,15	1,00	11,05	105,57	0,04	0,06	2,00	1200	0,00	2,00	47,85	0,61	0,00	166,15	0,004	0,000	0,01
ТТК № 106	Оладьи со соусным молоком	200/30	10,06	10,76	24,64	491,16	0,25	0,26	1,00	0,26	0,28	16,10	0,88	21,60	0,00	192,80	0,006	0,002	1,03
ТТК № 65	Чай с молоком	150/50/15	1,60	1,60	16,18	86,18	0,01	0,08	0,20	3,00	0,01	65,60	53,80	11,40	0,90	98,00	0,000	0,010	0,03
	Хлеб ржано-пшеничный с ламинарией	30	2,10	0,33	13,29	64,50	0,06	0,03	0,38	0,11	0,00	15,00	37,92	37,26	3,40	25,81	0,019	0,001	0,01
	<b>Суммарный объем завтрака</b>	<b>560</b>																	
			<b>18,91</b>	<b>18,69</b>	<b>85,16</b>	<b>687,41</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>3,58</b>	<b>1203,37</b>	<b>0,29</b>	<b>98,70</b>	<b>140,45</b>	<b>70,67</b>	<b>4,30</b>	<b>482,76</b>	<b>0,029</b>	<b>0,013</b>	<b>1,07</b>
	<b>Обед</b>					<b>25</b>													
ТК № 221 Раскл 78 сб 2004	Икра морковная	100	1,13	8,18	8,66	112,70	0,06	0,06	3,14	480,17	0,00	36,21	43,10	1,80	0,85	11,40	0,001	0,001	0,80
ТТК № 79	Суп кудрявый	250	1,30	3,32	34,70	158,40	0,12	0,05	2,59	0,00	0,18	11,93	38,44	3,12	0,00	16,90	0,020	0,001	0,03
ТТК № 39	Биточек из говядины	100	9,90	10,80	15,55	260,63	0,05	0,02	0,00	29,33	2,15	65,33	233,33	38,67	0,95	141,33	0,020	0,000	0,19
ТТК № 67	Картофель запеченный	180	5,00	10,00	40,00	268,00	0,29	0,17	49,00	7,00	0,00	24,30	141,10	55,90	2,20	634,55	0,006	0,000	0,04
ТТК № 81	Компот из кураги	200	0,89	0,00	17,86	135,44	0,01	0,07	16,40	0,00	0,00	1,30	54,00	13,90	1,50	63,00	0,000	0,000	0,17
	Хлеб пшеничный	30	2,01	0,24	14,49	71,40	0,12	0,07	0,06	0,00	0,00	37,50	38,70	12,30	1,08	42,30	0,000	0,008	0,00
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,33	12,30	61,80	0,13	0,10	0,12	0,00	0,00	21,90	37,50	12,00	0,80	49,80	0,000	0,009	0,015
	<b>Суммарный объем обеда</b>	<b>890</b>																	
			<b>27,21</b>	<b>30,87</b>	<b>103,54</b>	<b>948,37</b>	<b>0,78</b>	<b>0,54</b>	<b>71,31</b>	<b>516,50</b>	<b>2,33</b>	<b>198,47</b>	<b>586,17</b>	<b>137,69</b>	<b>7,38</b>	<b>959,28</b>	<b>0,047</b>	<b>0,019</b>	<b>1,25</b>
						<b>35</b>													
	<b>Всего</b>		<b>46,12</b>	<b>49,56</b>	<b>188,72</b>	<b>1635,78</b>	<b>1,15</b>	<b>0,97</b>	<b>74,89</b>	<b>1719,87</b>	<b>2,62</b>	<b>700,98</b>	<b>726,62</b>	<b>208,56</b>	<b>11,68</b>	<b>1442,04</b>	<b>0,078</b>	<b>0,032</b>	<b>2,32</b>
			<b>1</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>60</b>						<b>1,0</b>	<b>1,0</b>						

Исполнитель:  
 Технолог  
 Васильева Л Ф  
 Тел: 5 84 55  
 в 922 409 47 58